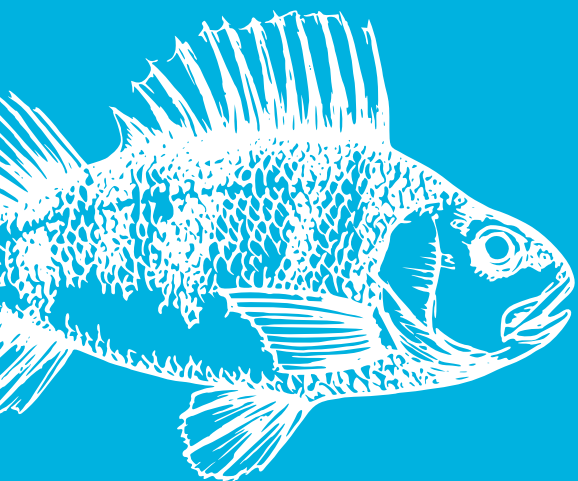


5 vinkkiä hyvään syömiseen



1. Syö kasviksia joka aterialla
2. Täytä lautasesi lautasmallin mukaan
3. Syö sopivasti ja säännöllisesti
– vältä ähkyä ja kiljuvaa nälkää
4. Muista Sydänmerkki
– se auttaa terveellisissä valinnoissa
5. Nauti ruoasta ja ruokailuhetkestä
– myös satunnaiset herkut kuuluvat terveelliseen ruokavalioon



Jo pienet arjen teot ovat hyödyksi.

lautasmalli

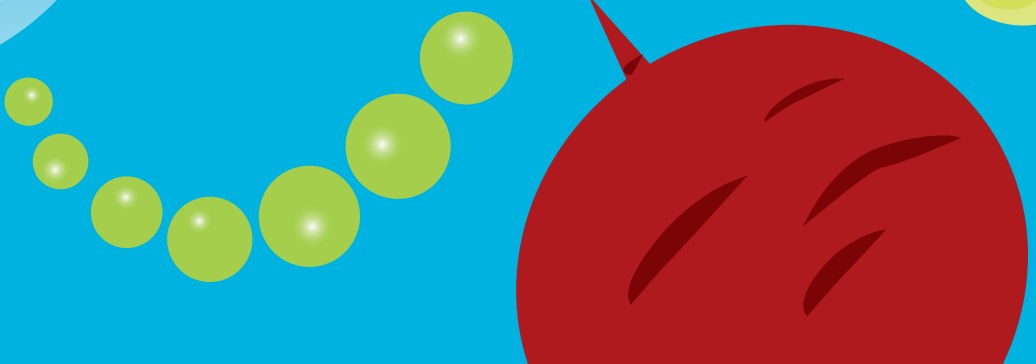
kasviksia,
tuoreita tai
kypsen-
nettyjä

perunaa,
täysjyvä-
lisäkettä

lihaa, kalaa,
kasvipro-
teiinia



+ täysjyväleipäviipale
ja lasillinen maitoa,
piimää tai vettä



**Lisää tietoa:
yksielämä.fi**



Yksi elämä

Nautitaan päivittäin.



Yksi elämä



@yksi_elama



@yksielama



Yksi elämä